

Wir laden Sie herzlich ein!

„Gesundheit und Lebensenergie sind keine Zustände, sondern eine andauernde Entwicklung, die man bewusst gestalten kann. Zunehmendes Lebensalter, wechselnde Lebensphasen, veränderte Lebensaufgaben etc. erfordern immer wieder neue Lösungen für das Gesundheitsverhalten.“
Dr. Matthias Lauterbach, 2008

Gemeinsam wollen wir uns zwei
Gesundheitsthemen widmen, die
in unserem Alltag eine große
Rolle spielen.

Wir freuen uns auf Sie!



Workshop: Resilienz

In diesem Workshop fragen wir uns, was es bedeutet, unser seelisches Immunsystem zu stärken. Wir lernen gemeinsam verschiedene Bestandteile unseres seelischen Immunsystems kennen und entdecken, wie wir unsere Kraftquellen gezielt aktivieren sowie stärken können.

- Wie gehe ich mit Herausforderungen um?
- Was sind meine inneren Kraftquellen und wie kann ich sie nutzen?
- Was brauche ich und wie setze ich mich dafür ein?
- Was ist mir wichtig?
- Wozu mache ich das eigentlich alles?

Die Teilnahme an den
Angeboten ist für Sie
vollkommen kostenfrei und
freiwillig!

Workshop: Theraband- Übungen

Gemeinsam werden wir sanfte und gleichzeitig aktivierende Übungen mit dem Thera-Band durchführen und in Bewegung kommen.

Sie werden verstehen, dass es auch jenseits vom Fitnessstudio oder Sportverein Möglichkeiten gibt, sich selbst gesund und aktiv zu halten. Getreu dem Motto – jeder Schritt und jede Bewegung zählt.

Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung.

Wir freuen uns auf Sie!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen, mit diesem
Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu
tun.



Termin:

Dienstag, 22.09.2026
11:00 bis 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Jobcenter Remscheid
Bismarckstr. 10
42853 Remscheid, 3. Etage
Raum 362 (Schulungsraum)

Ansprechpartner:

Robin Günnemann
Gesundheitscoach
Stellv. Teamleitung Team 421 – Arbeitsvermittlung
Ü25
Telefon: 02191 95 18 314



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

RESILIENZ & BEWE- GUNGSEINHEIT

Jobcenter Remscheid



Projektpartner:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

